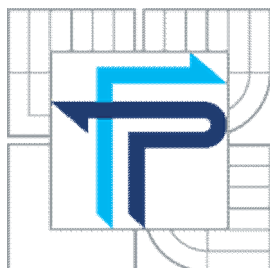


VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V BRNĚ
BRNO UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



FAKULTA PODNIKATELSKÁ
ÚSTAV MANAGEMENTU

FACULTY OF BUSINESS AND MANAGEMENT
INSTITUTE OF MANAGEMENT

ANALÝZA ŽIVOTNÍHO STYLU VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ

ANALYSIS OF THE LIFESTYLE OF UNIVERSITY STUDENTS

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE
BACHELOR'S THESIS

AUTOR PRÁCE
AUTHOR

JOSEF KLÍMA

VEDOUCÍ PRÁCE
SUPERVISOR

RNDr. HANA LEPKOVÁ

BRNO 2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Josef Klíma

Management v tělesné kultuře (6208R168)

Ředitel ústavu Vám v souladu se zákonem č. 111/1998 o vysokých školách, Studijním a zkušebním řádem VUT v Brně a Směrnicí děkana pro realizaci bakalářských a magisterských a doktorských studijních programů zadává bakalářskou práci s názvem:

Analýza životního stylu vysokoškolských studentů

v anglickém jazyce:

Analysis of the Lifestyle of University Students

Pokyny pro vypracování:

Úvod

Vymezení problému a cíle práce

Teoretická východiska práce

Analýza problému a současné situace

Vlastní návrh řešení

Závěr

Seznam použité literatury

Přílohy

Seznam odborné literatury:

GRÜNWARD, R., HOLEČKOVÁ, J. *Finanční analýza a plánování podniku*. 1. vyd. Praha: Ekopress, 2007. s. 318. ISBN 978-80-86929-26-2.

KOTLER, P. *Marketing management*. 10. rozšř. vyd. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0016-6.

SYNEK, Miloslav, *Ekonomická analýza*. Praha, Nakladatelství Oeconomica 2003. 79 stran. ISBN 80-245-0603-3.

ČÁSLAVOVÁ, V. *Management a marketing sportu*. 1.vyd. Praha: Olympia, 2009. 228 s. ISBN 978-80-7376-150-9.

NOVOTNÝ, J. a kol. *Sport v ekonomice*. 1.vyd. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2011. 512 s. ISBN 978-80-7357-666-0.

Vedoucí diplomové práce: RNDr. Hana Lepková

Termín odevzdání bakalářské práce je stanoven časovým plánem akademického roku 2012/2013.

L.S.

prof. Ing. Vojtěch Koráb, Dr., MBA
Ředitel ústavu

doc. Ing. et Ing. Stanislav Škapa, Ph.D.
Děkan fakulty

V Brně, dne 25.3.201

Abstrakt

Bakalářská práce se zaměřuje na analýzu životního stylu vysokoškolských studentů. Posuzuje jejich stravovací a pohybové návyky a předkládá návrhy řešení na zlepšení. Předkládá teoretické poznatky o zdravém životním stylu a srovnává je s výsledky dotazníkového šetření mezi studenty VUT v Brně.

Abstract

The bachelor's thesis focuses on the analysis of the lifestyle of university students. Considers their habits of the lifestyle, exercising physical activities and the habits of alimentation. Includes some suggestions for improvement. Specifies the theoretical findings of the healthy life-style and compares them with the results of the research among the university students.

Klíčová slova

Analýza životního stylu, pohybové aktivity, zdravý životní styl studentů, zdravá strava, návrh ke zkvalitnění životního stylu studentů

Key words

Analysis of the lifestyle, physical activity, student's healthy lifestyle, well balanced-diet, suggestions for the improvement of the students' lifestyle

Bibliografická citace

KLÍMA, J. *Analýza životního stylu vysokoškolských studentů*. Brno: Vysoké učení technické v Brně, Fakulta podnikatelská, 2013. 60 s. Vedoucí bakalářské práce RNDr. Hana Lepková.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je původní a zpracoval jsem ji samostatně. Prohlašuji, že citace použitých pramenů je úplná, že jsem v práci neporušil autorská práva (ve smyslu zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským).

V Brně dne 31. května 2013

.....
Podpis studenta

Poděkování

Na tomto místě bych moc rád poděkoval vedoucí své bakalářské práce paní RNDr. Haně Lepkové, za její trpělivost, odborné vedení, dohled, cenné rady a připomínky udělené v průběhu zpracování této bakalářské práce.

Obsah

Úvod	10
Cíle a metodika práce	11
1 Teoretická východiska práce	12
1.1 Kvalita života a výchova ke zdraví.....	12
1.2 Životní styl	13
1.3 Stravovací návyky a zdravá strava	14
1.3.1 Stravovací návyky	14
1.3.2 Zdravá strava.....	15
1.3.3 Potravinová pyramida.....	15
1.3.4 Energetický výdej.....	16
1.3.5 BMI.....	18
1.4 Pohybové aktivity	19
1.5 Analýza	20
1.6 SWOT analýza	21
1.7 Porterův model pěti konkurenčních sil	23
1.8 Náklady	24
1.8.1 Druhové členění nákladů	25
1.8.2 Rozdělení nákladů dle účelu	25
1.8.3 Kalkulační členění nákladů.....	26
1.8.4 Klasifikace nákladů vzhledem k objemu prováděných výkonů.....	27
1.9 Kalkulace	28
1.9.1 Varianty kalkulací	28
1.9.2 Struktura nákladů v rámci kalkulace	29
2 Analýza problému a současné situace	32
2.1 Dotazník	32

2.2	Interpretace výsledků dotazníku	33
2.2.1	Pohybové aktivity studentů	33
2.2.2	Stravování studentů	36
3	Vlastní návrhy řešení	41
3.1	Fyzioprogram	42
3.1.1	SWOT analýza	43
3.1.2	Marketingový mix	45
3.1.3	Porterův model pěti konkurenčních sil	47
3.2	Návrhy ke zlepšení na CESA VUT	49
3.2.1	Víkendový kurz Fyzioprogram	49
3.2.2	TRX - nový sport na CESA	50
3.2.3	Změny označení jídel v menze VUT	51
	Závěr	53
	Literatura	54
	Seznam obrázků	57
	Seznam tabulek	58
	Seznam rovnic	59
	Seznam příloh	60

Úvod

Cílem této bakalářské práce na téma: „Analýza životního stylu studentů“ je zpracovat problematiku, která se týká stravovacích a pohybových aktivit studentů Vysokého učení technického v Brně a vytvořit návrhy na změny v oblasti zdravého životního stylu.

Tato práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. V teoretické části bude rozebrána teorie, která se zabývá kvalitou života a životního stylu studentů, zejména pak stravovacích návyků a vztahu k pohybovým aktivitám. Podkladem pro vlastní návrhy a doporučení ke změně je dotazníkové šetření a analýza jeho výsledků.

V poslední části práce bude provedena analýza Fyzioprogramu, jehož výuku nabízí Centrum sportovních aktivit na Vysokém učení technickém v Brně. Fyzioprogram je komplexní program, který se zabývá nejen pohybovými aktivitami, ale i zásadami zdravého stravování. Dále budou předloženy nové návrhy na změny, které je možné provést na VUT za účelem zlepšení životního stylu studentů.

Cíle a metodika práce

Hlavním cílem této práce je analýza stravovacích a pohybových návyků studentů VUT v Brně a zpracování doporučení na změnu.

Na základě informací, získaných od studentů formou dotazníku, budou vyhodnoceny stravovací a pohybové návyky studentů. Dále budou předloženy návrhy různých možností, jak zprostředkovat studentům informace, které by je vedly k úpravě stravovacích návyků a k vykonávání sportovních aktivit. K navrženým možnostem změn budou stanoveny náklady jednotlivých opatření. Správná výživa a dostatek pohybu patří mezi základní možnosti, jak můžeme ovlivnit naše zdraví. Ačkoli jsou tato doporučení dnes všeobecně známa, ne každý je dodržuje. V této práci budou tedy představeny různé možnosti, jak mohou studenti zvýšit své znalosti o správném stravování a zařadit více pohybových aktivit.

Pro zpracování této bakalářské práce byly použity tyto metody:

- dotazník,
- SWOT analýza,
- Porterův model pěti konkurenčních sil.

1 Teoretická východiska práce

V teoretické části této práce budou vymezeny základní pojmy, jako je zdraví, životní styl a zdravý životní styl, zdravá strava a problematika stravovacích návyků, kam patří také otázky energetického příjmu a výdeje. Dále jsou vymezeny pojmy, které se týkají pohybových aktivit. Teoretická část práce dále objasňuje pojmy analýza, SWOT analýza a Porterův model pěti konkurenčních sil.

1.1 Kvalita života a výchova ke zdraví

V odborné literatuře se objevuje mnoho různých definic pojmu „zdraví“. Podle definice, která kromě fyzického stavu člověka zahrnuje i aspekty duševní a sociální je zdraví *„stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady. Z pohledu sociologie medicíny se zdraví považuje za stav optimální kapacity jedince umožňující mu účinně vykonávat své role a povinnosti.“*¹

Zdraví je pro člověka základní biologickou potřebou, která je velmi důležitá pro plnění společenské role jedince a jeho osobní pohodu a seberealizaci a také je předpokladem pro dobrou kvalitu života. Zdraví je také hodnotou socioekonomickou, protože společnost a její rozvoj je přímo závislý na zdravotním stavu populace. Nemoci a jejich následky působí ekonomické a sociální ztráty s důsledky pro celou společnost.² Příčiny a podmínky, které pozitivně či negativně působí na zdraví člověka, jsou označovány jako determinanty zdraví. Jde o soubor vnějších a vnitřních podmínek, které se navzájem ovlivňují. Základní faktory ovlivňující zdraví jsou:

- životní styl (50 – 60 %),
- genetický základ (10 – 15 %),
- socioekonomické prostředí, životní prostředí (20 – 25 %),

¹ ČELEDOVÁ, L, ČEVELA, R., *Výchova ke zdraví, Vybrané kapitoly*, Grada Publishing a.s., Praha, 2010, str. 17

² Tamtéž, str. 20

- zdravotní péče (10 – 15 %).

Faktory mohou být rozděleny na individuální (životní styl, způsob života, chování jedince) a faktory prostředí (socioekonomické prostředí, životní prostředí, zdravotní péče).³

1.2 Životní styl

Jak bylo zmíněno výše, *životní styl* je jedním z faktorů, který ovlivňuje duševní i tělesné zdraví člověka z 50 až 60 %. Je tedy základním determinantem zdraví. Existuje několik různých teorií životního stylu, nejčastější, ale také nejobecnější definice životního stylu říká, že je to způsob, jakým lidé žijí. Životní styl může být také charakterizován jako způsob chování v životních situacích, založených na individuálním výběru. Člověk má tedy možnost zvolit si takové možnosti, které nepoškozují zdraví. „*Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností)*“. ⁴

Člověk se může rozhodnout pro zdravý životní styl, tedy životní styl, který zdraví nepoškozují, ale prospívá a to za předpokladu, že má dostatečné množství informací. Zdraví nejvíce poškozuje:

- kouření,
- nadměrná konzumace alkoholu,
- užívání drog,
- nesprávná výživa,
- nízká pohybová aktivita,
- nadměrná psychická zátěž,
- rizikové sexuální chování.⁵

³ Tamtéž, str. 27

⁴ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., a kol., *Výchova ke zdraví*, Grada Publishing a.s., Praha, 2009, str. 16

⁵ Tamtéž, str. 16

Zdravý životní styl je tedy definován jako životní styl, který se vyhýbá výše uvedeným faktorům, které zdraví poškozují. Zdravý životní styl je velmi důležitý v oblasti prevence a léčby mnoha kardiovaskulárních a nádorových onemocnění, a to zejména v oblasti výživy, kuřáctví, tělesné aktivity a stresu. Vhodným uplatněním těchto faktorů by bylo možné zabránit až 80 % předčasných úmrtí na srdečně-cévní a nádorová onemocnění.⁶ Pro účely této práce je důležitý pojem *zdravý životní styl* a dva z uvedených faktorů, které zdravý životní styl charakterizují: zdravá a vyvážená strava a dostatek pohybu.

1.3 Stravovací návyky a zdravá strava

1.3.1 Stravovací návyky

Jedním z faktorů zdravého životního stylu jsou správné stravovací zvyklosti. Stravovací návyky získává člověk už od dětství, kdy přejímá základy stravovacích návyků. Dále pak pokračuje v přejímání návyků ve všech školách, které postupně navštěvuje, pokud se zde stravuje. Dále člověka mohou ovlivnit přátelé, média a také například prodělaná nemoc.⁷

Důležitým faktorem, který ovlivňuje způsob stravování je tedy prostředí, dále jsou to návyky z dětství, tradice gastronomie dané země nebo regionu, ale i chuťové preference jedince a specifika každého lidského těla, protože každý organismus je jedinečný a snáší různé potraviny jinak, stejně jako je tomu u pohybových aktivit, je třeba i v otázce výživy naslouchat svému tělu. Dalšími faktory, které ovlivňují výběr jídla jsou náklady a dostupnost potravin, vzdělání a časové možnosti k přípravě jídla. Neméně důležitým faktorem je sociální kontext, to znamená, že ostatní mohou mít vliv na stravování jedince a výběr potravin. Nakonec je důležité zmínit psychologické faktory jako je stres nebo nálada, která ovlivňuje, výběr jídla. Podle průzkumu Pan-European Survey of Consumer Attitudes to Food, Nutrition and Health (Celoevropský průzkum postojů spotřebitelů k jídlu, výživě a zdraví) bylo zjištěno, že 5 hlavních faktorů, které ovlivňují výběr potravin v 15 evropských státech jsou tyto: 1. kvalita/čerstvost (74 %),

⁶ Státní zdravotní ústav, *Zdravější životní styl*, [online]. [cit. 2013-04-25]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/zdravejsi-zivotni-styl>

⁷ CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. Praha, Grada Publishing, 2010, str. 7

2. cena (43 %), 3. chuť (38 %), 4. snaha jíst zdravě (32 %), 5. podle toho, co si přeje rodina (29 %).⁸

Stravovací návyky občanů České republiky se v posledních letech zlepšují. Pozitivní změnou je nižší spotřeba živočišných tuků, vepřového a hovězího masa a vajec, negativními jevy jsou: stále ještě vysoká konzumace smažených jídel a slazených nápojů a nízká spotřeba mléka a mléčných výrobků, ale také ovoce, zeleniny a celozrnného pečiva.⁹

1.3.2 Zdravá strava

Zásady zdravé stravy stanovují, které potraviny jsou vhodné a které méně nebo vůbec, jaké složení potravin by měla strava obsahovat a v jakém množství. Mezi výživou a zdravotním stavem člověka existuje úzká souvislost. Potravou člověk získává látky k výstavbě tkání a orgánů a k zajištění energie pro činnost těla. Správná výživa má být vyvážená ze dvou hledisek: kvantitativního (příjem energie odpovídá výdeji) a kvalitativního (vyvážená, rozmanitá strava, dostatečný a vyvážený příjem živin, vitamínů, minerálů a vody).¹⁰

1.3.3 Potravinová pyramida

Potravinová pyramida slouží k osvětě široké veřejnosti. Je průvodce zdravých potravin rozdělených do sekcí pro zobrazení doporučeného příjmu u každé skupiny potravin. První potravinová pyramida byla vydána ve Švédsku v roce 1974. Nejznámější potravinová pyramida byla zavedena Ministerstvem zemědělství spojených států v roce 1992. Aktualizován byl v roce 2005 a pak přepracován v roce 2011.¹¹

Nejnovější verze potravinové pyramidy pro Českou republiku, která reaguje na zdravotní stav české populace, byla vydána občanským sdružením Fórum pro zdra-

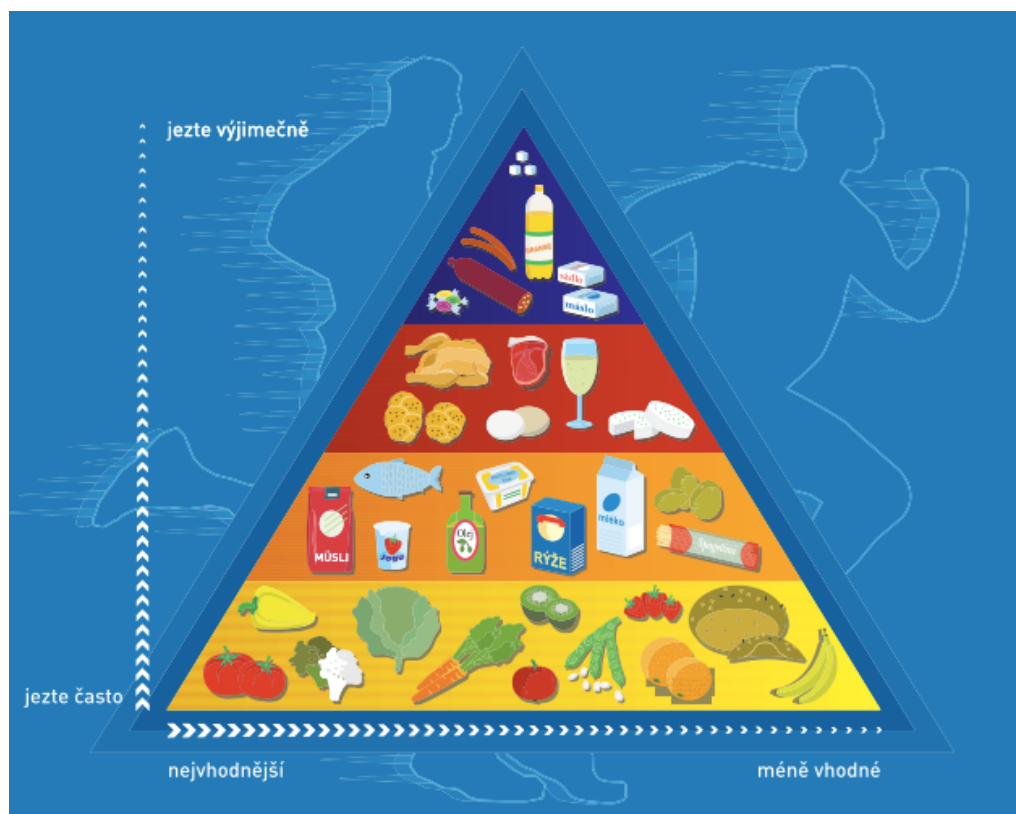
⁸ The European Food Information Council, *Faktory ovlivňující výběr potravin*, [online]. [cit. 2013-05-04]. Dostupné z: <http://www.eufic.org/article/cs/expid/review-food-choice/>

⁹ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., a kol., *Výchova ke zdraví*, Grada Publishing a.s., Praha, 2009, str. 37

¹⁰ Tamtéž, str. 18

¹¹ Huffpost Healthy living, *USDA Food Pyramid Out: Is The New Food Plate Better?*, [online]. [cit. 2013-05-05]. Dostupné z: http://www.huffingtonpost.com/2011/06/02/food-pyramid-usda_n_870375.html

vou výživu v roce 2003. (Obrázek 1) Fórum dále zdůrazňuje, že dalšími důležitými kroky jsou udržení tělesné hmotnosti, konzumace pestré stravy, větší konzumace zeleniny, mléčných výrobků a potravin s nízkým glykemickým indexem.



Obr. 1 Model české nutriční pyramidy Zdroj:Fórum pro zdravou výživu [online]¹²

1.3.4 Energetický výdej

K životu člověka je nezbytná energie. Lidský organizmus si ji vytváří každou vteřinu v každé buňce z látek, které získává z potravy, jde o tzv. živiny. Jsou to bílkoviny, tuky a sacharidy, jejich množství v organismu určuje energetickou hodnotu stravy. Množství a velikost těchto látek pak tvoří hodnotu biologickou neboli nutriční. Je prokázáno, že 1 g sacharidů a 1 g bílkovin přinese organismu energii o velikosti 17 kJ. 1 g tuků pak více než jednou tolik, tedy 38 kJ. Tyto hodnoty používáme při výpočtu energetické hodnoty stravy. Podstatné také je, jak je celkové množství energie, kterou tělo přijme,

¹² Fórum zdravé výživy, *Pyramida zdravé výživy*, [online]. 18. června 2003, [cit.2013-05-10]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>

rozděleno mezi jednotlivé živiny. Zdravému dospělému člověku je doporučeno přijmout 12-15 % energie bílkovinami, do 30 % energie tuky a 55-58 % energie hradit sacharidy. Kolik je tedy třeba energie ke zdravému fungování organismu? Základem je energie potřebná pro tzv. bazální metabolismus, který zajišťuje základní (bazální) fungování organismu, jeho základní funkce, například tlukot srdce, dýchání, atd. Toto základní množství energie člověk potřebuje, když je v klidu, tedy například ve spánku. Velikost této energie je závislá nejen na věku a pohlaví člověka, ale i na poměru množství vydýchaného oxidu uhličitého k vdechnutému kyslíku, tedy na individuálním metabolismu (přeměně látek) jednotlivých živin. Množství energie bazálního metabolismu se dá orientačně spočítat podle rovnic Harrise – Benedikta:

- pro ženy: $BM = 655 + 9,6 \cdot H + 1,8 \cdot V - 4,7 \cdot R$ pr,
- pro muže: $BM = 66 + 13,8 \cdot H + 5,0 \cdot V - 6,8 \cdot R$ pr ,
- H - hmotnost (kg) H,
- V výška těla (cm) V,
- V - věk (roky) R,
- BM - bazální metabolismus (kcal/den), pokud chceme převést na kJ, musíme BM násobit 4,2.¹³

Správný příjem energie pro svalovou činnost je možný jen za předpokladu, že sacharidy budou tvořit větší část každého jídla. Toho lze dosáhnout konzumací alespoň 840-1260 kJ v každém jídle. Toto množství odpovídá jedné misce cereálií, dvěma krajícům chleba, nebo 50 g rýže, což pro vyhládlého sportovce nemusí být mnoho. Většina sportovně založených lidí, potřebuje alespoň dvojnásobný příjem energie, než je uvedeno jako doporučená velikost porce na obalech potravin.¹⁴

¹³ CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. Praha: Grada Publishing, 2010, str. 10

¹⁴ CLARK, Nancy, *Sportovní výživa: [obsahuje 71 receptů pro dobrou kondici a sportovní trénink]*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009

1.3.5 BMI

BMI je zkratka, která označuje tzv. Index tělesné hmotnosti (v angličtině Body Mass Index). Jde o číslo, které se používá k porovnání tělesné hmotnosti lidí s různou výškou. Vypočítá se jako podíl hmotnosti v kilogramech a druhé mocniny výšky v metrech.

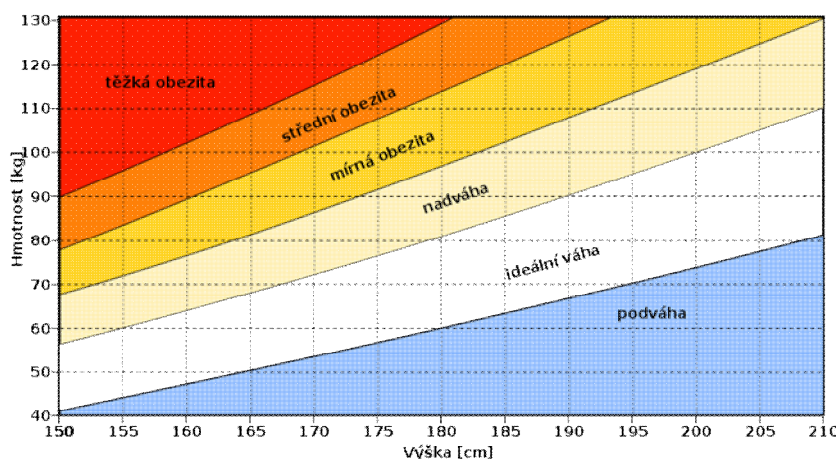
$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost}}{\text{výška}^2}$$

Rozsah BMI určuje, do jaké tělesné kategorie jedinec spadá. (viz. Tab 1, Graf 1)¹⁵

BMI	klasifikace dle WHO
0 - 18.4	Podváha
18.5 - 24.9	Normální hmotnost
25 - 29.9	Nadváha
30 - 34.9	Obezita I. stupně
35 - 39.9	Obezita II. stupně
40 - více	Obezita III. stupně

Tab. 1 Tabulka 1 – Rozsah BMI

Zdroj: Vlastní zpracování



Obr. 2 Rozsah BMI

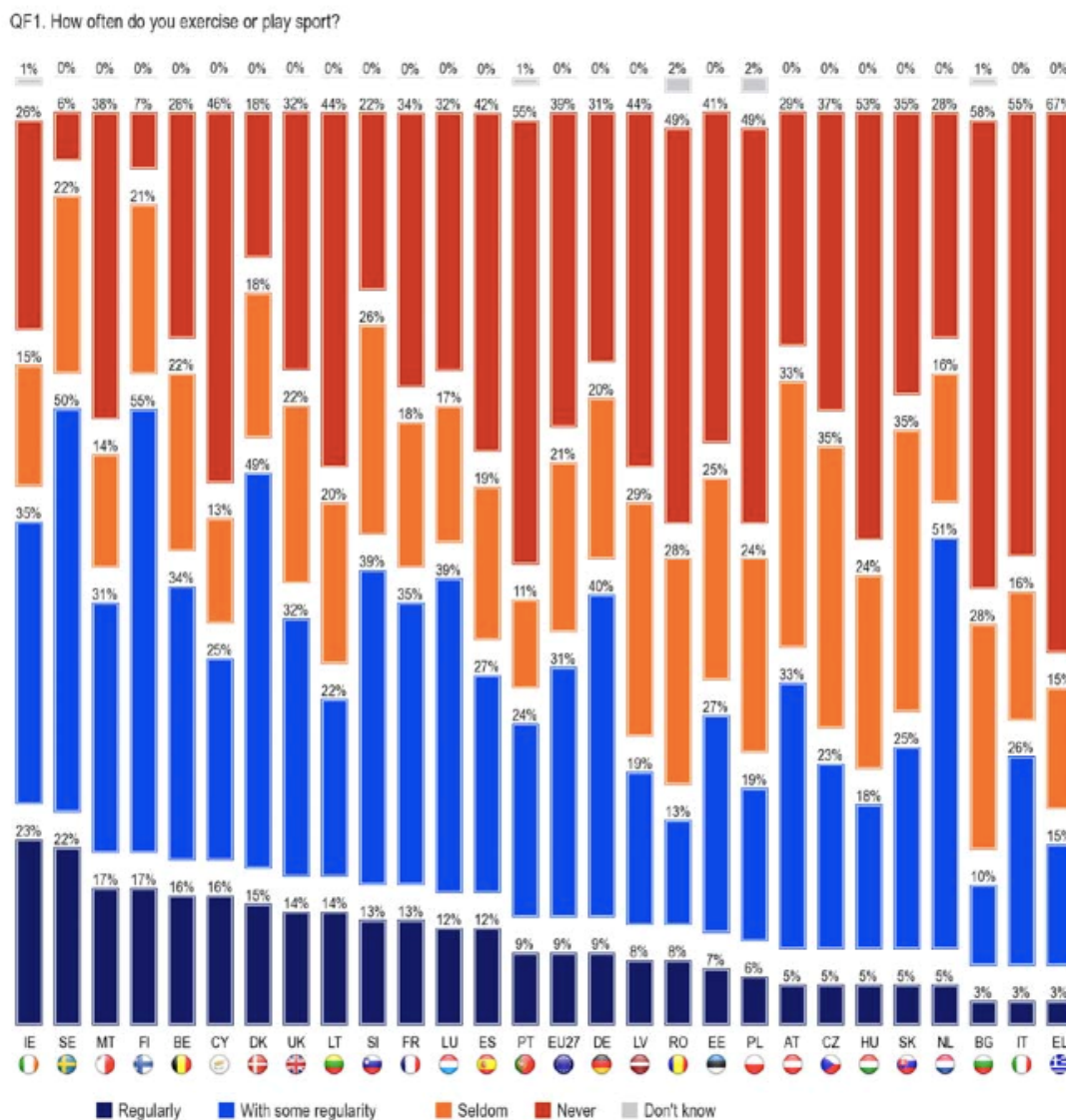
Zdroj: Wikipedie [online]¹⁶

¹⁵ Wikipedie, *Index tělesné hmotnosti*, In: CS.WIKIPEDIA.ORG, [online]. [cit. 2013-05-09]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Index_tělesné_hmotnosti

¹⁶ Wikipedie, *Index tělesné hmotnosti*, In: CS.WIKIPEDIA.ORG, [online]. [cit. 2013-05-09]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Index_tělesné_hmotnosti

1.4 Pohybové aktivity

Ve výzkumu evropské komise o sportu a sportovních aktivitách¹⁷ byla položena následující otázka obyvatelům států Evropské unie: Jak často cvičíte nebo sportujete? (Obr 3)



Obr. 3 Jak často vykonávají sportovní aktivity občané států Evropské Unie
Comission, *Sport and Physical Activity*, In: *Eurobarometer 72.3* [online]

Zdroj: European

Nejlépe si vedly severské státy a to v tomto pořadí: Švédsko, Finsko, Dánsko. V prvních dvou zemích se pravidelně či nepravidelně věnuje sportu 72%, v Dánsku

¹⁷ European Comission, *Sport and Physical Activity*, In: *Eurobarometer 72.3* [online]. [cit.2013-05-10]. Dostupné z: http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_en.pdf

64 % občanů. Česká republika dosáhla 28 %, 35 % občanů České republiky sportuje zřídka a 37 % občanů nesportuje nikdy.

Pohybová aktivita je nezbytnou součástí zdravého životního stylu. Aktivní pohyb je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem pro zachování a upevnění zdraví a zachování fyziologických funkcí organismu. Jelikož v dnešní době je většina profesí vykonávána s minimem pohybu, je třeba vyhledávat a cíleně vykonávat pohybové aktivity. Pravidelný pohyb zvyšuje tělesnou zdatnost, snižuje cholesterol v těle, vede k duševní svěžesti, napomáhá odolnosti vůči stresu a proti bolestem zad, zlepšuje prokrvení kůže a tím i fyzický vzhled a působí jako prevence tzv. civilizačních chorob. Pohyb ale není jen prostředek, který ovlivňuje fyzické zdraví a kondici, ale má také účinky socializační a komunikační, psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační.¹⁸

V současné době je také zapotřebí zvyšovat zájem a motivovat všechny ke sportu.

1.5 Analýza

Analýza je součástí plánování, organizování, personalistiky, vedení, kontrolování a koordinování, tzv. fáze řídicího procesu. Zcela nezastupitelnou úlohu však hraje v plánování a kontrole.¹⁹

Pojem analýza, někdy také rozbor, znamená „všeobecnou metodu zkoumání jednotlivých složek a vlastností nějakého předmětu, jevu, činnosti; myšlenkové nebo faktické rozkládání jednoho na mnohé, celku na části, děje na akty (...) v ekonomii: zkoumání stavu a vývoje určitého ekonomického systému, jeho částí, okolí nebo určitého ekonomického jevu".²⁰

To znamená, že mezi analýzou a rozbořem není většího rozdílu. Někdy se však setkáváme o rozboru v užším a širším pojetí. Pro užší odpovídá pojem analýza a pro širší právě rozbor, který zahrnuje i činnosti přesahující vlastní analýzu ve smyslu rozkladu dílčích jevů a procesů.²¹

¹⁸ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., a kol., *Výchova ke zdraví*, Grada Publishing a.s., Praha, 2009, str. 39 - 58

¹⁹ SYNEK, Miloslav, *Ekonomická analýza*. Praha, Nakladatelství Oeconomica 2003, str. 7

²⁰ KRAUS, J. *Akademický slovník cizích slov*, Praha, ACADEMIA, 2001, s. 751.

²¹ SYNEK, Miloslav, *Ekonomická analýza*. Praha, Nakladatelství Oeconomica 2003, str. 7

V této práci bude použita metoda SWOT analýzy a Porterův model pěti konkurenčních sil.

1.6 SWOT analýza

Metoda SWOT analýzy může být použita jako strategie, která se snaží zachovat nebo zlepšit konkurenční postavení. Skládá se z následujících hledisek:

- silné stránky (strengths),
- slabé stránky (weaknesses),
- příležitosti (opportunities),
- hrozby (threats).²²

Dobrá strategie se snaží neutralizovat hrozby vnějšího prostředí, využívat příležitosti, těžit ze silných stránek a zmírnit nebo odstranit slabé stránky. Podle kombinací vnitřních a vnějších stránek (Obrázek 2) lze zvolit různé typy strategií, které vycházejí ze čtyř přístupů:

- přístup S – O znamená využití silných stránek a velkých příležitostí plynoucích z okolí,
- přístup W – O znamená snahu o eliminaci slabých stránek za pomoci příležitostí z okolí,
- přístup S – T znamená využití silných stránek k eliminaci hrozeb,
- přístup W – T znamená snahu o vyřešení znepokojivého stavu i za cenu likvidace části organizace.²³

²² VEGER J., kol., *Management*, 2. vydání, Management Press, Praha, 2009, str. 533

²³ Tamtéž, str. 534



Obr. 4 Využití metody SWOT při koncipování strategií Zdroj: VEBER J. a kol., *Management* 24

Nejčastější hrozby jsou vysoká diferenciacce v odvětví, státní regulace, know-how, velký počet konkurentů, pomalý růst odvětví, hrozba substitučních výrobků a hrozba vstupu nového výrobce. Příležitosti mohou snížit hrozby nebo přinést další rozvoj či růst. Silné a slabé stránky jsou analyzovány především v těchto sférách:

- finanční postavení podniku,
- výzkum a vývoj,
- výrobní politika,
- výrobní kapacity,
- úroveň managementu,
- organizace firmy,
- napojení na infrastrukturu,
- image firmy či výrobku.²⁵

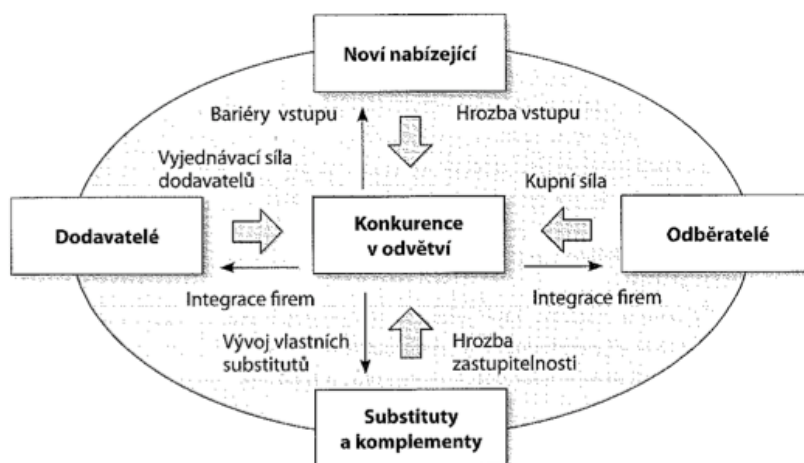
²⁴ Tamtéž, str. 535

²⁵ Tamtéž, str. 534

1.7 Porterův model pěti konkurenčních sil

Tento model se zabývá pochopením pravidel konkurence, která jsou charakterizována pěti základními hrozbami (viz. Obr. 5):

- konkurence uvnitř odvětví,
- noví potenciální konkurenti,
- substituční a komplementární produkty,
- síla dodavatelů,
- síla odběratelů.



Obr. 5 Porterův model pěti konkurenčních sil

Zdroj: VEBER J. a kol., *Management* ²⁶

Faktory, které ovlivňují intenzitu konkurence uvnitř odvětví:

- počet konkurujících subjektů a jejich záměry,
- charakter konkurence,
- míra růstu trhu,
- existence globálních trhů a globálních zákazníků,
- rozmanitost sortimentu,
- možnosti diferenciaci,

²⁶ Tamtéž, str. 515

- možnost kapitálových akvizic nebo fúzí,
- technické možnosti zvyšování výrobní kapacity.

Možné ohrožení nově vstupujícími konkurenty:

- ekonomické limity vyplývající z objemu produkce,
- investiční náročnost vstupu na trh,
- možnost přístupu k distribučním kanálům,
- vládní a legislativní zásahy,
- možnosti diferenciací produktu.

Možné ohrožení, které představují substituční a komplementární produkty:

- intenzita konkurence je tím vyšší, čím větší je hrozba substitučních výrobků.

Možné ohrožení, které představují dodavatelé a odběratelé:

- úroveň koncentrace dodavatelských a odběratelských trhů,
- se zvyšující se závislostí producenta na jednom dodavateli či odběrateli prudce roste vyjednávací síla dodavatele či odběratele,
- hrozba: počet dodavatelů je malý, dodávky představují vysoké náklady pro odběratele.²⁷

1.8 Náklady

Náklady lze chápat jako úbytek ekonomického prospěchu, jenž vede ke snížení vlastního kapitálu. V manažerském účetnictví jsou pak definovány jako hodnotově vyjádřené, účelné vynaložení ekonomických zdrojů podniku účelově související s ekonomickou

²⁷ Tamtéž, str. 515-516

činností.²⁸ Náklady dělíme z několika důvodů, především kvůli jejich lepšímu řízení a porovnání v rámci období. Následující kapitoly určí základní druhy členění nákladů.²⁹

1.8.1 Druhovému členění nákladů

Toto členění je nejběžnějším přístupem ke klasifikaci nákladů. Jedná se o rozdělení, které odpovídá finančnímu pojetí nákladů. Relativní podíl jednotlivých nákladových druhů může u jednotlivých organizací napovědět, jakou roli má daný nákladový druh a jaký je jeho význam. Tyto informace mohou určit, na jaký nákladový druh je třeba se při optimalizaci nákladů zaměřit. Na druhou stranu nemají vypovídací hodnotu při stanovení účelu a důvodu vzniku nákladu. Nelze tedy určit, k jakým aktivitám byly tyto náklady vynaloženy.

Mezi nákladové druhy patří:

- spotřeba materiálu, externích služeb a energie,
- osobní náklady (mzdy, sociální náklady),
- odpisy hmotného a nehmotného investičního majetku,
- použití externích prací a služeb,
- finanční náklady.³⁰

1.8.2 Rozdělení nákladů dle účelu

Jak je již výše uvedeno, je určení důvodu vynaložení nákladů zcela rozhodující a dělení nákladů podle druhu nevyhovující. Proto se náklady také dělí podle účelu na:

- náklady technologické,
- náklady na obsluhu a řízení.

Mezi náklady technologické lze zařadit všechny náklady, jež přímo souvisí s použitím technologií, nebo s ním úzce souvisí, například odpisy zařízení, sloužícího k výrobě v rámci určité technologie.

²⁸ POPESKO, B. a kol. *Manažerské účetnictví*, Praha, Management Press 2010. s. 17

²⁹ POPESKO, B. *Moderní metody řízení nákladů, Jak dosáhnout efektivního vynakládání nákladů a jejich snížení*, Grada Publishing a. s. Praha, 2009, str. 31-33

³⁰ Tamtéž, str. 34-35

Náklady na obsluhu a řízení jsou náklady, jež slouží k zajištění doprovodných činností, jde například o energie v kancelářích podniku, nebo o mzdy administrativních pracovníků. Při tomto dělení však vznikají problémy se správným dělením. V některých případech jde jen těžko rozeznat, zda dílčí náklad ještě souvisí přímo s technologiemi, nebo už nikoliv. Přesto však jde o základní dělení pro určení nákladů ve vztahu k jednotce výkonu dané organizace.

Pro proces řízení je zcela nezbytné, formulovat náklady, které souvisejí s konkrétním výkonem, či jednicí. Proto náklady dále dělíme na náklady jednicové a náklady režijní.

Náklady jednicové bezprostředně souvisejí s jednotkou dílčího výkonu (jedna akce), rostou přímo úměrně s počtem výkonů (prací, služeb, výrobků), vztahují se na jeden druh produkce, výpočet se provádí na základě tzv. operativních spotřebních a výkonných norem, patří mezi ně přímý materiál a přímé mzdy.

Náklady režijní obsahují náklady na obsluhu zařízení a náklady, jež nesouvisí s jednotkou výkonu, ale s technologickým procesem jako celkem.³¹

1.8.3 Kalkulační členění nákladů

Náklady, které jsou přiřazovány nějakému nákladovému objektu, tedy předmětu alokace, lze rozdělit do dvou kategorií. Přímé náklady:

- lze přidělit jednotlivým kalkulačním jednicím (výkonům),
- zahrnují náklady výrobního charakteru (zásobování, prodej), tedy přímo související s daným výkonem.

Nepřímé náklady:

- - tvoří zbývající část technických nákladů, především jde o správní režie,
- - na kalkulovanou jednici (výkon) jsou přiřazovány celou řadou postupů (kalkulačních technik), které jsou náročné na tvorbu.³²

³¹ Tamtéž, str. 37

³² Tamtéž, str. 38

1.8.4 Klasifikace nákladů vzhledem k objemu prováděných výkonů

Členění nákladů vzhledem k objemu provedených výkonů je jedním z častých nástrojů jejich řízení. Toto členění je rozdílné, neboť je zaměřeno na předpoklady variant objemu budoucích výkonů na rozdíl od předchozích, které reagovaly na dříve vzniklé náklady. Objem výkonů může být v praxi měřen mnoha jednotkami, například počtem vyrobených kusů, počtem ujetých kilometrů nebo počtem vyrobených metrů tkaniny. Obecně jakoukoliv jednotkou, kterou si firma zvolí.

V rámci členění, rozdělujeme tyto základní kategorie nákladů:

- variabilní náklady,
- fixní náklady,
- smíšené náklady.

Variabilní náklady se označují jako jednicové náklady, jejichž výška se mění v závislosti na objemu výkonů (výroby). Díky vývoji (růstu koncentrace výroby, automatizaci, mechanizaci) se projevuje pokles podílu variabilních nákladů v celkových nákladech podniku. Celkové variabilní náklady rostou s počtem jednic a jejich růst může mít různý průběh. Podle toho se rozlišují na:

- Proporcionální (lineární),
- Podproporcionální (degresivní),
- Nadproporcionální (progresivní).

Fixní náklady jsou nejčastěji náklady určené k zajištění výrobního procesu (jejich značná část se vynakládá ještě před zahájením výrobního procesu). Ve své absolutní výši zůstávají beze změny a to i tehdy, když se mění objem výkonů. Vznik těchto nákladů se uskutečňuje jednorázově, bez přímého vztahu k určitému objemu výroby. Pokud objem výkonů převýší svoji hranici, je třeba kapacitu zvýšit, tedy opět vynaložit jednorázově nový blok fixních nákladů platí, že fixní náklady na jednotku výkonu klesají jen v rámci rozsahu, který odpovídá maximálnímu využití původní kapacity a v okamžiku změny fixních nákladů se tento pokles zastaví. Pokud se nepřekročí určitý objem výroby (objemové ohraničení), fixní náklady se nemění a jsou stále ve vztahu

k celkovému objemu výroby. Průměrné fixní náklady klesají při zvětšování objemu výroby (tj. při zvyšování využití výrobní kapacity), jejich průběh je regresivní a tato tendence se označuje jako "efekt z degrese fixních nákladů". Celková výše fixních nákladů nemůže být ovlivněna v průběhu výrobního procesu, v rámci hospodárnosti je tedy třeba vždy maximálně využívat danou kapacitu.

Členění fixních nákladů z hlediska míry využití výrobní kapacity:

- volné fixní náklady,
- využité fixní náklady.

Poměr využitých a volných fixních nákladů se zjišťuje z výrobní kapacity. [%]³³

1.9 Kalkulace

Kalkulace patří mezi nástroje související s manažerským účetnictvím. Jedním ze základních požadavků managementu je správná identifikace nákladů, které jsou spojeny s výkonem podnikových aktivit. Kalkulaci je možné pojmenovat jako přiřazení nákladů, marže, zisku, ceny nebo jiné hodnotové veličiny k výrobku, službě, činnosti, operaci nebo jinak vyjádřené jednotce výkonu firmy, kalkulační jednici či nákladovému objektu.

Manažerské účetnictví nabízí mnoho kalkulačních metod a jejich variant. Tyto metody používají různé způsoby alokace režijních nákladů, od nejjednodušších po složitější, zahrnující více dat. Je však důležité jakou kalkulační metodu použijeme, neboť musí vycházet z toho, čím se společnost zabývá, aby byla v praxi správně využívána. Neplatí však, že by jednodušší metoda výpočtu podávala méně správné informace než metoda, která je obsáhlejší.³⁴

1.9.1 Varianty kalkulací

Kalkulace mohou mít několik variant:

- předběžná,

³³ Tamtéž, str. 39-41

³⁴ Tamtéž, str. 55

- výsledná,
- operativní.

Předběžná kalkulace slouží k zjištění informací o nákladech výkonu před zahájením jakýchkoli činností spojených s výrobou nebo poskytováním služeb. Tyto informace slouží jako podklad pro cenové vyjádření. Charakteristickým rysem kalkulací je to, že v době jejich sestavování nejsou informace o tom, jaký objem vstupů výrobek či služba spotřebovala. Jedná se o odhad budoucích nákladů. Propočtové kalkulace slouží k předběžnému stanovení nákladů, plánované, oproti propočtovým přesnější, vycházejí z detailnějších odhadů spotřeby vstupů. Slouží proto pro přesné plánování operací.

Výsledná kalkulace slouží ke kvantifikování nákladů ve chvíli, kdy je prodej zboží již uskutečněn, a jsou známy přesné náklady.

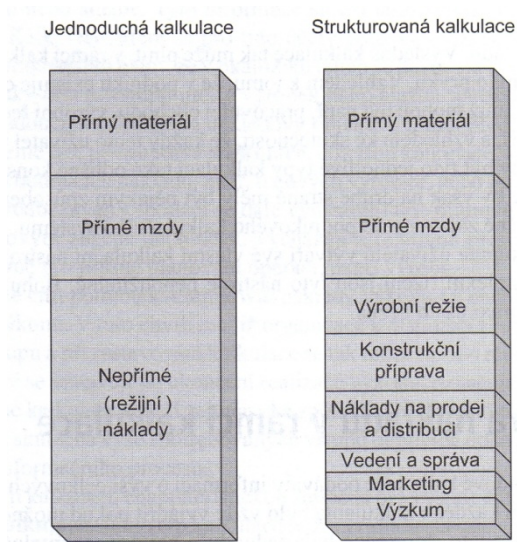
Operativní kalkulace sestavuje se v průběhu výroby série výrobků, z důvodu reflektování přímých nákladů, jež byly ovlivněny například změnou nastavení strojů či změnou postupů.³⁵

1.9.2 Struktura nákladů v rámci kalkulace

Správná nákladová kalkulace nám dává informaci nejenom o výši nákladů na výkon, ale poskytuje nám informaci i o tom, z jakých skupin se náklady výkonu skládají. Právě tyto informace poskytuje kalkulace strukturovaná (Obrázek 4), která udává hodnotu jednotlivých skupin nákladů a umožňuje stanovit ceny při různých situacích.³⁶

³⁵ Tamtéž, str. 56

³⁶ Tamtéž, str. 57-58



Obr. 6 Úrovně nákladů v rámci kalkulace Zdroj: POPESKO, B, *Moderní metody řízení nákladů, Jak dosáhnout efektivního vynakládání nákladů a jejich snížení* s. 36³⁷

Struktura jednotlivých nákladových položek je v každém podniku odlišná – každý podnik má jinou strukturu nákladů a jiné požadavky na jejich evidenci, klasifikaci a způsoby alokace. Struktura nákladů bývá vyjádřena v tzv. alokačním vzorci.

Obecně existují dva vzorce. Typový vzorec byl v České republice hojně využíván před rokem 1990. Platí, že kalkulační vzorce mají pevnou strukturu a neumožňují jejich variantní využití.

Mnoho organizací, působících na více konkurenčních trzích, odděluje kalkulaci nákladů a kalkulaci ceny výkonů. V praxi tak dochází k tomu, že cena výkonu není tvořena pouze jako přírážka k celkovým nákladům, ale je ovlivňována konkurenčním prostředím. Podnik musí přijmout cenu, za kterou se výrobek či služba prodává a podle ní nastavit výšku svých nákladů. K tomuto účelu slouží retrogradní kalkulační vzorec. (Obrázek 5)

³⁷ Tamtéž, str. 58

Typový kalkulační vzorec

1. Přímý materiál
2. Přímé mzdy
3. Ostatní přímý materiál
4. Výrobní (provozní) režie

Vlastní náklady výroby (provozu):

5. Správní režie

Vlastní náklady výkonu:

6. Odbytové náklady

Úplné vlastní náklady výkonu:

7. Zisk (ztráta)

Cena výkonu (základní)

Retrográdní kalkulační vzorec

Základní cena výkonu:

– Dočasné cenové zvýhodnění

– Slevy zákazníkům:

– sezónní

– množstevní

Cena po úpravách:

– Náklady

Zisk

Obr. 7 Typový a retrográdní kalkulační vzorec

Zdroj: POPESKO, B, Moderní metody

řízení nákladů, Jak dosáhnout efektivního vynakládání nákladů a jejich snížení s. 38

³⁸ Tamtéž, str. 57-59

2 Analýza problému a současné situace

Životní styl vysokoškolských studentů je specifický a ovlivněný mnoha faktory, které se na jejich životním stylu podepisují.

Nejčastější hrozby životního stylu vysokoškoláků mohou být následující:

- studenti tráví spoustu času sezením (přednášky, knihovna, studium doma, cestování), často se nevěnují dostatečně pohybovým aktivitám,
- nedostatek znalostí o lidském těle a výchově ke zdraví,
- nepravidelná a nevyvážená strava,
- nedostatek spánku,
- špatná organizace času – time management, prokrastinace,
- stres.

Dokladem tohoto šetření jsou výsledky dotazníkového šetření mezi studenty Vysokého učení technického v Brně.

2.1 Dotazník

Dotazník byl sestaven za účelem sběru anonymních odpovědí mezi studenty Vysokého učení technického v Brně. Dotazník (Příloha 1) byl sestaven jako anonymní, obsahuje 19 otázek, je tedy krátký a nezabere respondentům mnoho času. K jeho sestavení a sběru odpovědí byla použita šablona na stránkách [survio.com](http://www.survio.com), kde je možné vytvořit jednoduché dotazníky zdarma.³⁹ Odkaz na dotazník byl rozeslán mailem a tyto stránky také umožnily sběr výsledků. Odpovědět na otázky v dotazníku bylo možné průběhu měsíce března a dubna 2013.

Většina otázek je uzavřených s možností výběru odpovědi, otevřené otázky byly použity například v případě, kdy bylo zjišťováno, jakým sportům se studenti věnují ne-

³⁹ Survio.com, Tvorba vlastního dotazníku, Dostupné z: <http://www.survio.com/cs/>

bo u posledních dvou otázek, kdy bylo zjišťováno, jaký kurz o výživě navštívili a co by je motivovalo k tomu, aby se do kurzu o výživě přihlásili.

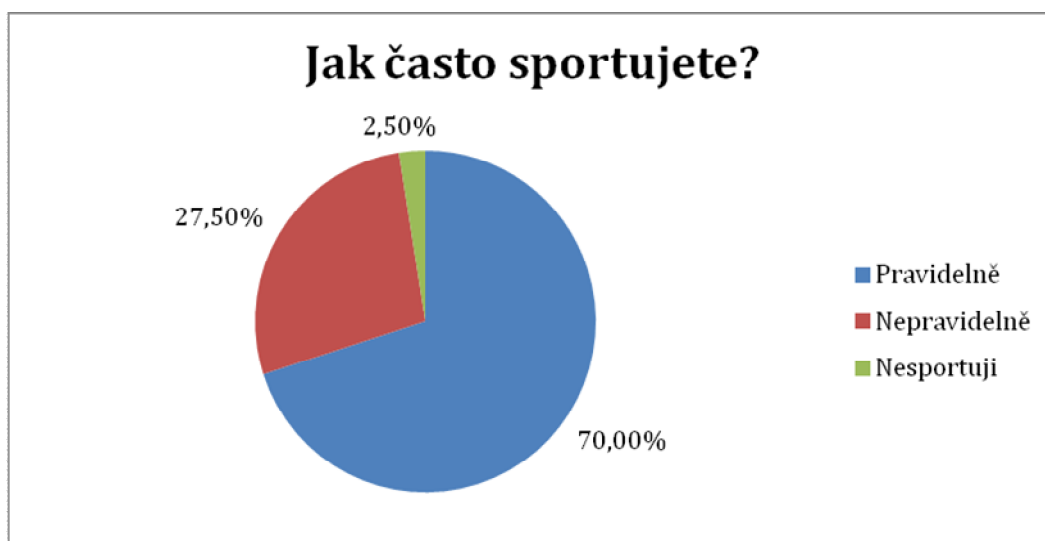
Otázky v dotazníku jsou rozděleny na tři části. V první části se jedná o osobní otázky, zjišťuje se zde pohlaví, věk a fakulta, na které respondenti studují. (Otázky 1 – 3) Druhá část otázek se týká sportu, bylo zde zjišťováno, kolik času se studenti věnují sportu a na jaké úrovni. (Otázky 4 – 10) Poslední skupina otázek je zaměřena na stravovací návyky studentů, tyto otázky zjišťují, kde se studenti stravují a zda jí dostatek zeleniny a ovoce. (Otázky 11 – 15) Závěrečné otázky zjišťují, zda si studenti myslí, že mají dostatečné informace o zdravé výživě a zda si informace sami vyhledávají a jak. (Otázky 16 – 18) Důležitá je poslední otevřená otázka, kde měli studenti odpovědět, co by je motivovalo k tomu, aby se přihlásili do kurzu o zdravé výživě. (Otázka 19)

2.2 Interpretace výsledků dotazníku

Dotazník vyplnilo celkem 40 respondentů, z toho 22 žen a 18 mužů ve věku 21 až 26 let. Nejčastěji je zastoupen věk 24 let (11x). Průměrný věk respondentů je 23,48 let. V odpovědích jsou zastoupeny tři fakulty VUT: Podnikatelská fakulta – 23 odpovědí, Fakulta stavební – 13 odpovědí a Fakulta strojního inženýrství – 4 odpovědi.

2.2.1 Pohybové aktivity studentů

Otázka č. 4, první otázka týkající se pohybových aktivit, zjišťuje, zda se studenti věnují sportu pravidelně, nepravidelně, nebo vůbec (Graf 3). Pouze jeden respondent (2,5 %) uvedl, že nesportuje, ostatní buď sportují nepravidelně (11 respondentů, 27,5 %) nebo pravidelně (28 respondentů). 70 % respondentů tedy sportuje pravidelně.



Obr. 8 Otázka č. 4: Jak často sportujete ?

Zdroj: Vlastní zpracování

V otázce č. 5 bylo zjišťováno, kolik času týdně věnují respondenti sportovním aktivitám. (Graf 5) Nejvíce zastoupené odpovědi byly více než 5 hodin (14 respondentů, 35 %), 1 – 3 hodiny (12 respondentů, 30 %) a 3 – 5 hodin (11 respondentů, 27,5 %). Pouze 3 studenti (7,5 %) uvedli, že věnují sportu méně než jednu hodinu týdně.

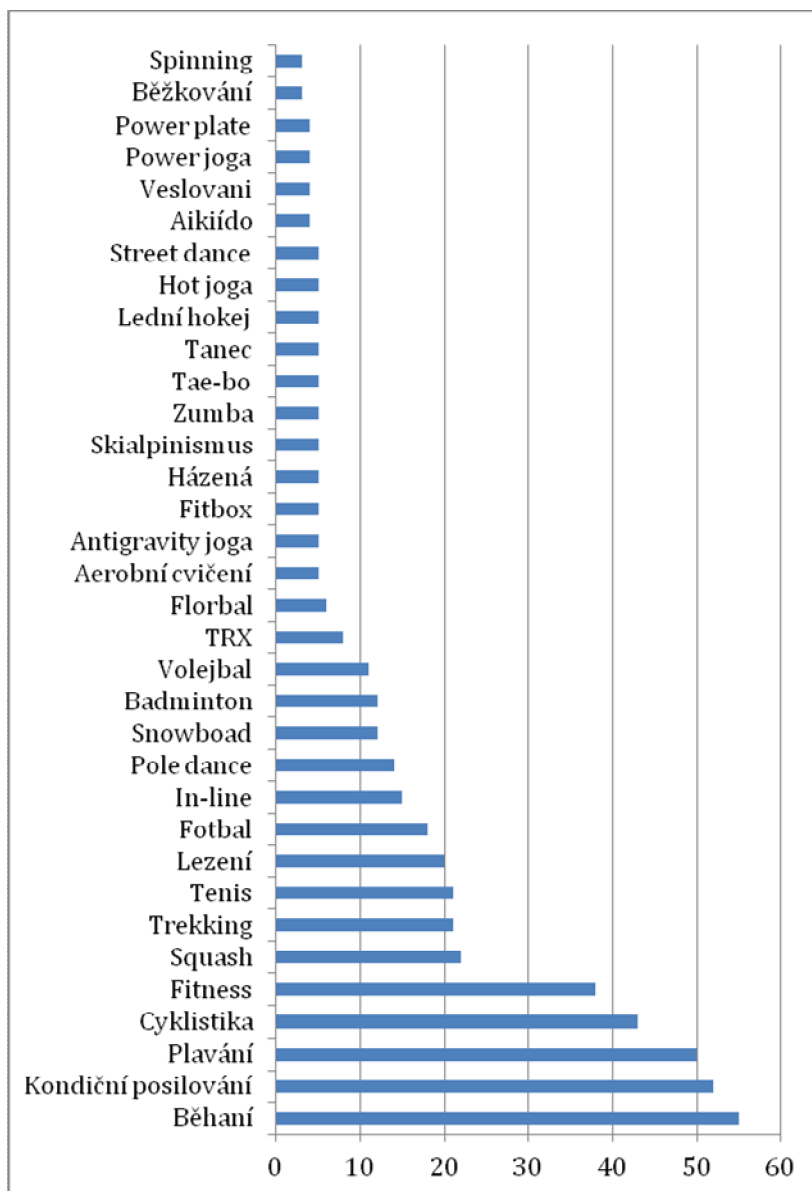


Obr. 9 Otázka č. 5: Kolik času týdně věnujete sportovním aktivitám?

Zdroj: Vlastní zpracování

Další otázka (Otázka č.6) je otevřená a respondenti v ní vypsali, jakým sportům se nejvíce věnují, měli možnost vypsát libovolný počet sportovních aktivit, avšak se-
stupně podle toho, čemu věnují nejvíce času. V následujícím grafu (Graf 6) jsou všech-

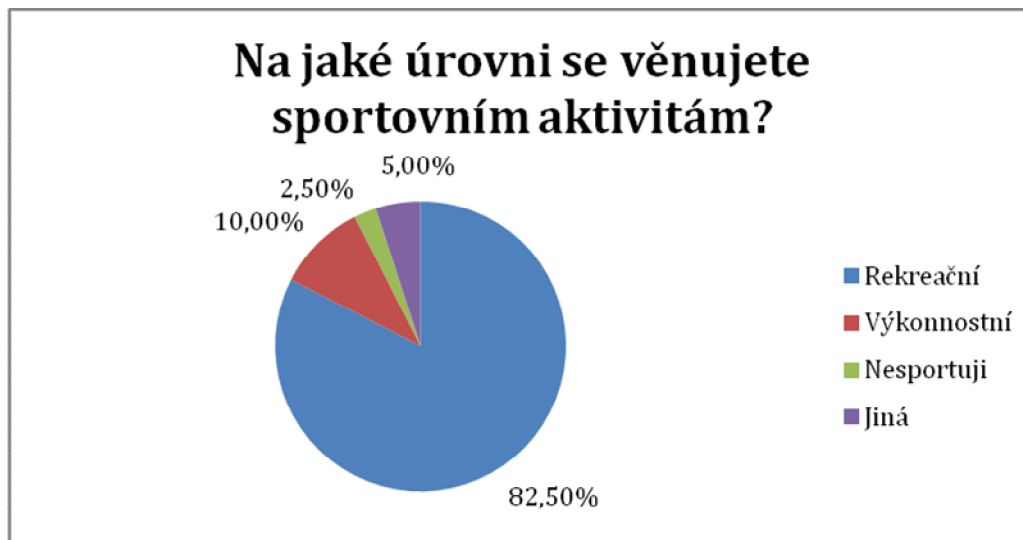
ny sporty, které studenti provozují, nejčastěji se věnují běhání, posilování, plavání a oblíbené cyklistice. Mezi zajímavé sporty, které byly zmíněny patří mimo jiné Hot jóga, Tae-bo, Pole dance, či Antigravity jóga.



Obr. 10 Otázka č. 6: Jakým sportovním aktivitám se nejvíce věnujete? (čísla na vodorovné ose označují celkové bodové ohodnocení sportu podle oblíbenosti respondentů) Zdroj: Vlastní zpracování

V otázce č. 7 měli respondenti vybrat, na jaké úrovni vykonávají sportovní aktivity, většina z nich (33 respondentů, 82,5 %) vybrala možnost rekreačně. Dále 4 respon-

denti (15 %) vykonávají sportovní aktivitu na výkonnostní úrovni. Možnost zvolit jinou úroveň zvolili 2 respondenti (2,5 %). Jeden student (2,5 %) nesportuje.



Obr. 11 Otázka č. 7: Na jaké úrovni se věnujete sportovním aktivitám? Zdroj: Vlastní zpracování

V další otázce (č. 8) měli studenti vybrat, zda využívají v tomto semestru nabídku sportovních aktivit na VUT. Větší část studentů odpověděla, že ne (29 studentů, 72,5 %), odpověď ano, byla vybrána pouze 11 studenty (27,5 %). Z těchto odpovědí je zřejmé, že téměř tři čtvrtiny studentů nevyužívají možnost věnovat se sportovním aktivitám, které jim nabízí univerzita.

V otázkách č. 9 a 10 se dotazujeme na jednu z nabízených sportovních specializací - Fyzioprogram na CESA VUT. Tento program zná 17 studentů (42,5 %), ale využil ho pouze jeden student. (2,5 %)

2.2.2 Stravování studentů

Otázky č. 11 až 19 se týkají stravování studentů a jejich znalostí o zdravé výživě. Nejdříve je zjišťováno, zda se studenti stravují v menze VUT a jak často. Většina studentů (33 studentů, 82,5 %) se v menze stravuje nepravidelně, 3 studenti (7,5 %) odpověděli, že se stravují v menze jednou denně, 2 studenti dokonce vícekrát denně a 2 studenti nenavštěvují menzu vůbec. Počet odebraných jídel v menze za jeden týden je ve většině případů 1 – 5 (92,5 %, 37 respondentů), 2 studenti uvedli, že se nestravují v menze a jeden student uvedl, že odebere v menze 11 – 15 jídel za jeden týden.

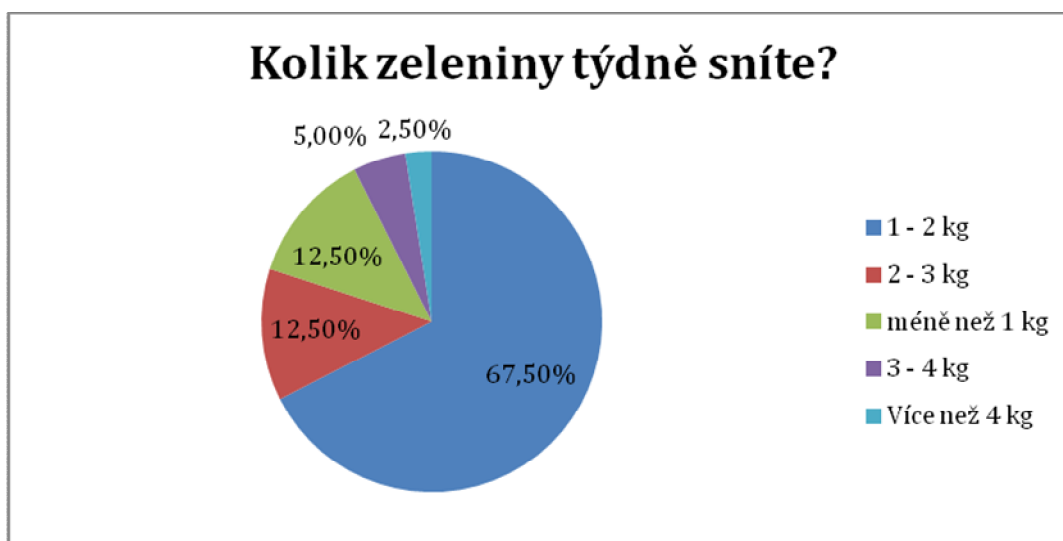
Z těchto odpovědí vyplývá, že stravování v menze je důležitou součástí stravování studentů a nabídka jídel v menze může zásadně ovlivnit stravování studentů.

V otázce č. 13 bylo zjišťováno, kde nejčastěji studenti obědvají, pokud to není v menze, téměř všichni studenti zde odpověděli, že obědvají doma (38 studentů, 95 %), jeden student uvedl, že v jídelně v práci a jeden student vybral možnost „jinde“. Z odpovědí na tuto otázku vidíme, že pokud studenti mají povědomí o zásadách zdravé výživy, mohou toho využít a řídit se jimi při přípravě jídla doma. Je tedy důležité, aby věděli, jaké složení a jaké potraviny k přípravě jídla zvolit.

Otázky č. 14 a 15 se zaměřují na konzumaci ovoce a zeleniny za týden. Je velmi dobře známo, že ovoce a zelenina jsou nezbytnou součástí stravy, a přesto toto není vždy dodržováno. Dle Výživového doporučení pro obyvatelstvo České republiky vydané Společností pro výživu, by měl každý dospělý sníst denně 600 g zeleniny a ovoce, a měl by se měl dodržovat poměr 2:1, tedy 400g zeleniny a 200g ovoce denně. To znamená za týden 2 800g zeleniny a 1 400g ovoce.⁴⁰ Pokud by se tímto doporučením řídili studenti, byla by jejich odpověď na otázku č. 14 prostřední možnost, tedy alespoň 2 – 3 kila zeleniny týdně a na otázku č. 15 odpověď alespoň 1 – 2 kila.

Pokud jde o zeleninu (Graf 8), největší počet respondentů (27 studentů, 67,5 %) vybralo možnost 1 – 2 kila za týden, 12,5 % respondentů (5 studentů) zvolilo možnost 2 – 3 kila za týden, stejný počet (5 studentů, 12,5 %) zvolil méně než jedno kilo, což je opravdu nedostačující. Dva respondenti sní 3 – 4 kila a jeden dokonce více než 4 kila zeleniny za týden.

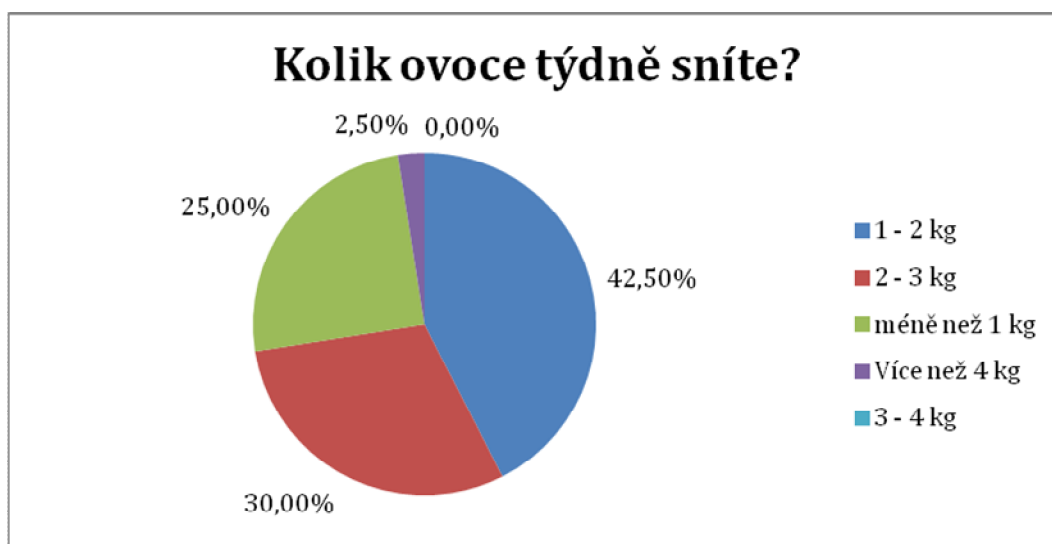
⁴⁰ DOSTÁLOVÁ, J., DLOUHÝ, P., TLÁSKAL, P., *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky*, Společnost pro výživu [online]. [cit. 2013-04-29]. Dostupné z: <http://www.vyzivapol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>



Obr. 12 Otázka č. 14: Kolik zeleniny týdně sníte?

Zdroj: Vlastní zpracování

Jak bylo zmíněno výše, konzumace ovoce je ve většině případů dostatečná. (Graf 9) Téměř polovina (17 studentů, 42,5 %) dotázaných sní 1 – 2 kila ovoce za týden, což je dostatečné množství. 12 respondentů (30 %) sní 2 – 3 kila ovoce za týden, 10 studentů (25 %) méně než jedno kilo a 1 student více než 4 kila.



Obr. 13 Otázka č. 15: Kolik ovoce týdně sníte?

Zdroj: Vlastní zpracování

Na otázku č. 16, kde měli studenti odpovědět, zda si myslí, že mají dostatečné vědomosti o výživě při sportovních aktivitách odpověděl stejný počet studentů „ano“ i „ne“ – 17 studentů (42,5 %), 6 studentů (15 %) odpovědělo, že neví.

Následující otázka, tedy otázka č. 17 zjišťuje, zda se studenti aktivně zajímají o zdravou výživu. Zde více než polovina studentů (27 studentů, 67,5 %) vybrala možnost „ne“. O zdravou výživu se tedy aktivně zajímá jen 13 studentů (32,5 %).

V otevřené otázce č. 18 měli studenti vypsát, jakého kurzu o zdravé výživě se případně účastnili, o jaký kurz šlo a jakého rozsahu.

Studenti, kteří se zúčastnili nějakého kurzu o zdravé výživě:

- <http://www.optimalnivaha.info/> 3 hodinový kurs o správných stravovacích návycích,
- fyzioprogram CESA – 1 semestr,
- přednášky na VUT - zdravá výživa (10x2 hodiny).

Další možnosti, jak se studenti zajímají o zdravou výživu:

- aktivně od kamarádů, kteří výživu a sport studují,
- internet,
- MTK, trenérské kurzy, vlastní samostudium,
- knihy, články na internetu,
- přednášky ve škole.

V poslední otázce studenti uváděli, co by je motivovalo k tomu, aby se přihlásili do kurzu o zdravé výživě. (Tabulka 2) Nejčastější odpovědí bylo špatný zdravotní stav či zdravotní problémy, změna jídelníčku a obezita či nadváha.

Důvody k přihlášce do kurzu o zdravé výživě:	Počet odpovědí:
doporučení lékaře, zdravotní problémy, zdravotní stav	9
zdravější životní styl	5
zdravější stravování, změna jídelníčku, informace o zdravé výživě	5
zajímavá nabídka, upoutání, jasně daný program	5
snížení nadváhy, obezity, tělesného tuku	4
příznivá cena	4
formování postavy	2
časové možnosti	2
další důvody: kamarád jako doprovod, známí instruktoři, dostupnost místa konání	1

Tab. 2 Motivace k přihlášení do kurzu o zdravé výživě

Zdroj: Vlastní zpracování

3 Vlastní návrhy řešení

Vysoké učení technické v Brně zajišťuje výuku sportovních aktivit ústavem s názvem Centrum sportovních aktivit se zkratkou CESA. Tento ústav zabezpečuje výuku odborných předmětů pro studenty ve studijním programu Management v tělesné kultuře a pro studenty na 8 fakultách VUT fakultativní tělesnou výchovu a pohybové aktivity pro zaměstnance. Mezi sportovní aktivity, které CESA nabízí, patří téměř 50 sportovních aktivit, individuální i kolektivní sporty, například bojová umění, atletika, fitness, různé druhy jógy, fotbal, florbal, házená, nohejbal, volejbal, ale i neobvyklé sporty jako capoeira, bouldering, golf, Port de Bras, paintball a další.⁴¹ Tělesná výchova je na VUT nepovinný předmět a není za něj udělován zápočet ani kredity. Výuka tělesné výchovy je zdarma maximálně do výše dvou hodin za semestr, další výuka je zpoplatněna. Kromě možnosti pravidelného sportování, nabízí CESA také letní a zimní kurzy, jednorázové sportovní akce a kurzy pro lektory a instruktory.⁴²

V této kapitole jsou představeny návrhy, jak napomoci změnit životní styl vysokoškolských studentů. Podle výsledků dotazníku pravidelně sportuje 28 dotázaných studentů (70 %), ale pokud jde o čas, který věnují sportovním aktivitám, pouze 14 respondentů (35 %) sportuje více než 5 hodin týdně. Podle WHO je doporučená doba pohybu pro dospělé alespoň 30 minut týdně, což je 3,5 hodiny týdně.⁴³ Pouze 11 studentů (27,5 %) se věnuje sportu 3 – 5 hodin týdně. Ostatní studenti (15 studentů, 47,5 %) se věnuje nedostatečně sportovním aktivitám. Z toho vyplývá, že se téměř polovina studentů nedostatečně věnuje pohybovým aktivitám.

Většina studentů (29, 72,5%) nevyužívá nabídku sportu CESA VUT i přesto, že mají možnost využít 2 neplacené výukové hodiny sportu týdně.

Aby studenti pochopili, nakolik je sport důležitý pro jejich zdraví, je nutné, aby nejprve absolvovali předmět, který by zahrnoval i edukační složku. Nejblíže

⁴¹ VUT BRNO, *Sport*, [online]. [cit. 2013-05-08]. Dostupné z: <https://www.vutbr.cz/zivot-na-vut/volny-cas-a-sport>

⁴² VUT BRNO, *Vše o CESA*, [online]. [cit. 2013-05-08]. Dostupné z: <http://www.cesa.vutbr.cz/>

⁴³ Komise evropských společností, *Bílá kniha o sportu*, Brusel, 2007

k takovému předmětu, má Fyzioprogram na CESA VUT. Jen 17 studentů (42,5%) zná Fyzioprogram a pouze jeden student ho využil. Úkolem této práce je tedy zjistit, proč studenti tento kurz nevyužívají a předložit SWOT analýzu tohoto programu.

3.1 Fyzioprogram

Fyzioprogram je program, který přináší studentům nejen sportovní aktivity, ale také informace o významu kondice pohybových aktivit pro správné držení těla a také o výživě. Je určen studentům, kteří se ještě nikdy nevěnovali sportovní aktivitě nebo delší dobu nesportovali a studentům, kteří mají zdravotní problémy po operaci či úrazu nebo jiné zdravotní omezení. Tento program obsahuje teoretické přednášky, skupinová a individuální cvičení, konzultace a poradenství. Zájemci mají možnost zvolit jeden z těchto Fyzioprogramů:⁴⁴

Fyzioprogram Kondice	aerobní cvičení zaměřené na redukci hmotnosti a zvyšování a udržení kondice (přednášky z oblasti výživy, doporučení pro sestavení jídelníčku, analýza výživových zvyklostí a tělesného složení, doporučení pro úpravu pohybového režimu)
Fyzioprogram Záda	kompensační cvičení zaměřené na držení těla a prevenci bolesti zad (přednášky o anatomii, škola zad a ergonomie, držení těla, vyšetření a testování pohybového aparátu a doporučení pro optimální pohybový režim)
Fyzioprogram Relax	koncentrativní a relaxační techniky (Jacobsonova progresivní svalová relaxace, spánková relaxace, jógové relaxace, autogenní trénink), vnímání vlastního těla, dechová cvičení

Tab. 3 Druhy Fyzioprogramů a jejich obsah na CESA VUT

Zdroj: Vlastní zpracování

Všechna cvičení a přednášky probíhají v tělocvičně Rekondičního centra Pod Palackého vrchem (RC PPV) v šatnovém objektu u Sportovní haly, Technická 14, Brno - Královo Pole.

Fyzioprogram Kondice nabízí aerobní cvičení zaměřené na redukci hmotnosti, zvyšování a udržení kondice. Obsahem přednášek jsou informace, týkající se oblasti

⁴⁴ VUT BRNO, *Fyzioprogramy*, [online]. [cit. 2013-05-08]. Dostupné z: <http://www.cesa.vutbr.cz/sport/80-fyzioprogramy>

výživy, doporučení pro sestavení jídelníčku, analýzu výživových zvyklostí a tělesného složení, doporučení pro úpravu pohybového režimu.

Harmonogram přednášek:

- úvod do výživy I (makro a mikronutrienty),
- úvod do výživy II (výživová pyramida a pitný režim),
- praktická hodina (zapisování porcí do pyramidy),
- jak vybírat kvalitní potraviny a neb méně je někdy více,
- výživa při redukci I (šílené diety, anorexie, bulimie),
- výživa při redukci II (zdravé hubnutí),
- výživa při sportovní aktivitě,
- výživa a pitný režim ve zkouškovém období,
- praktická hodina,
- dieta při DM, laktózové intoleranci, celiakii.

Přednášky jsou přístupné nejen studentům VUT v Brně, a široké veřejnosti. Cena jedné přednášky: 100 Kč, cena za celý cyklus: 640 Kč.

Na základě těchto informací o programu bude provedena SWOT analýza tohoto programu.

3.1.1 SWOT analýza

Analýza vnitřního prostředí	
<u>Silné stránky:</u>	<u>Slabé stránky:</u>
<ul style="list-style-type: none">➤ Kvalifikovaný personál➤ Moderní a příjemné prostředí učeben (přednášky)➤ Vybavenost (učeben i sportoviště)➤ Vysoká kapacita učebny	<ul style="list-style-type: none">➤ Studenti o tomto programu nevědí➤ Studenti kurz příliš nenavštěvují➤ Z karty kurzu vyplývá, že se kurz příliš nezaměřuje na stu-

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Klidné prostředí ➤ Široká nabídka pohybových aktivit ➤ Propojení teorie s praxí ➤ Dobrá dostupnost (MHD, parkoviště) ➤ Přímé napojení na VUT (stálý příliv studentů) ➤ Cena pro studenty VUT ➤ Kurz obsahuje velké množství zajímavých specifických přednášek (například poruchy příjmu potravy, diety jako diabetes či celiakie) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Karta předmětu je nepřehledná
---	---

Tab. 4 SWOT analýza, silné a slabé stránky Fyzioprogramu

Zdroj: Vlastní zpracování

Analýza vnějšího prostředí	
<u>Příležitosti:</u>	<u>Hrozby:</u>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Absence konkurentů ➤ Studenti si mohou zvýšit povědomí o zdravé výživě i sportu ➤ Studenti mohou navazovat sociální kontakty ➤ Studenti mohou získat cenné informace jednoduchou formou přednášek, nemusí tedy sami získávat informace z mnoha zdrojů ➤ Možnost využití módního zájmu společnosti o zdravou výživu a sport 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Studenti budou dávat přednost sportu, před studiem teorie nebo naopak ➤ Studenti nebudou mít zájem absolvovat všechny teoretické přednášky ➤ Studenti ke konci semestru přestanou navštěvovat kurz ➤ Kurz není placený ➤ Kurz je levný

Tab. 5 SWOT analýza, příležitosti a hrozby Fyzioprogramu

Zdroj: Vlastní zpracování

Z této analýzy vyplývá, že má program vysoký potenciál stát se dobrým nástrojem ke zvyšování vzdělání studentů z oblasti výživy a pohybových aktivit.

Doporučení:

Tato analýza bude použita jako prostředek k odstranění slabých stránek a eliminování hrozeb. První z odstraňovaných slabých stránek povede ke zvýšení povědomí o tomto kurzu. Jak bylo uvedeno výše, studenti o kurzu příliš nevědí a pokud ano, nejsou motivováni takovýto kurz navštěvovat. V případě, že dojde ke zvýšení povědomí o tomto kurzu, je otázkou, jak zvýšit jeho návštěvnost. Tu by mohla podpořit i správná propagace, která by uvedla, že je nutné aby se studenti v problematice vzdělávali a jen to jim pomůže ke zdravému a spokojenému životu. Navrhované možnosti propagace jsou uvedeny v kapitole Marketingový mix.

Další slabou stránkou je, že je zdůrazňováno, že kurz je určen studentům, kteří mají různé zdravotní problémy a z tohoto důvodu by měli tento kurz navštěvovat. Stačilo by však například uvést, že kurz je pro zdravé studenty i pro jedince s různými problémy. Stránka obsahuje mnoho nadbytečných informací, což způsobuje nepřehlednost celých stránek a ztrácí informační charakter.

Pro eliminování hrozeb je důležitá komunikace přímo se studenty. Je třeba jim vysvětlit, nakolik je důležité zúčastnit se všech přednášek.

Problémem může být, že kurz není placený a stejná chyba může být v tom, že je kurz příliš levný. Mohlo by se stát, že si studenti takto levných kurzů nebudou vážit a buď se nebudou dostatečně dostavovat na přednášky, nebo si takto nabytých informací nebudou vážit a řídit se dle nich.

Metoda STP, která se obvykle používá před marketingovým mixem, nemusí být v tuto chvíli využita, jelikož je segmentace trhu daná. Je tedy možné přejít ke zhodnocení pomocí marketingového mixu, což pomůže k dosažení cílů.

3.1.2 Marketingový mix

Product - služba

Fyzioprogram přináší studentům nejen sportovní aktivity, ale také informace o významu kondice a pohybových aktivit a také o výživě. Obsahuje také výuku pohybových aktivit. To vše přednáší vysokoškolsky vzdělaní odborníci se znalostmi a praxí v oboru.

Price - cena

Fyzioprogram je jeden z kurzů nabízených studentům v rámci sportovních aktivit na CESA VUT. Pokud si zvolí Fyzioprogram, mají nárok na jednu nebo dvě sportovní aktivity týdně zdarma v rámci kurzu. Jelikož mají nárok na dva kurzy sportovních aktivit týdně zdarma, mohou si k Fyzioprogramu zvolit ještě jeden sportovní kurz. Další výuka sportovních aktivit je zpoplatněna na 450,- Kč. V případě, že si student запиše Fyzioprogram jako třetí sportovní aktivitu na CESA VUT, cena bude 450 Kč. Jelikož tento program obsahuje 10 přednášek (90 minut) a k tomu 13 – 26 hodin sportovních aktivit za semestr (1 – 2 týdně podle časových možností studentů), je cena za jednu hodinu přednášky či sportovních aktivit velice nízká:

$$450/(10+26)=12,50.$$

Tento program je tedy velice výhodný, protože umožňuje využít sportovní nabídku CESA za velice výhodných podmínek i v případě, že už si student zvolil některé jiné dvě sportovní aktivity na CESA VUT, které navštěvuje zdarma.

Cena programu pro studenty jiných vysokých škol a veřejnost je 640 Kč. Pokud je opět tato částka vydělena počtem přednášek (10) a až 26 hodinami sportovních týdně, lze vidět, že částka za jednotlivou hodinu přednášky či sportovní aktivity je velice nízká. (17,80)

$$640/(10+26)=17,80$$

Jelikož cena je velmi nízká, mohla by být navýšena tak, aby CESA generovala zisk alespoň 40 %. Cena programu pro studenty VUT by zůstala 450 Kč. Cena pro studenty ostatních škol a pro veřejnost by byla navýšena o 40 %.

náklady x zisk +daň

$$(450 + (40 \% \text{ z } 450)) + 21\%$$

Cena pro studenty jiných vysokých škol a pro veřejnost by pak byla 760 Kč.

Propagace

Dovědět se o fyzioprogramu je možné pouze na internetových stránkách VUT a na šatnovém objektu CESA VUT Pod Palackého vrchem, kde je tento program zmíněn na

nástěnce. Fakt, který byl zjištěn v dotazníku, že o programu ví jen 42,5%, tedy 17 respondentů, je slabý výsledek. Důvod je zřejmý: Fyzioprogram na internetových stránkách zaujímá místo jednoho z více než padesáti kurzů. K nabídce kurzů je třeba dojít přes kartu „Studenti“ a následně kliknout na malý hyperodkaz v textu „Výuky“. Další informace o Fyzioprogramu je možné získat pouze z textu na nástěnce.

Je třeba využít jakoukoliv další metodu, jak zviditelnit tento program, aby o něm studenti věděli a mohli ho využít. Pro studenty VUT, ostatní studenty i veřejnost jde o velice levnou možnost, jak se dovědět více o zdravé výživě a sportovních aktivitách od odborníků a vyzkoušet zajímavé sportovní aktivity pod vedením kvalifikovaných lektorů ve vybavených sportovištích. Propagace by mohla probíhat formou reklamních plakátů na nástěnkách fakult VUT a formou reklamního panelu na stránkách VUT. Na stránkách fakult by mohl být umístěn odkaz, který by přímo uváděl „Sport“, nikoliv CESA a podobné, neboť CESA VUT je příliš zavádějící a studenti nemusí vědět, o co jde, zvláště pak, jsou-li na univerzitě noví.

Place- místo

Cvičení a přednášky probíhají v tělocvičně Rekondičního centra Pod Palackého vrchem (RC PPV) v šatnovém objektu u Sportovní haly, Technická 14, Brno - Královo Pole. Místo je položené v klidném prostředí mimo centrum, spojení městskou hromadnou dopravou je velmi pohodlné. I přesto, že leží mimo centrum města, tramvají je možné sem dojet z ulice Česká za čtvrt hodiny. Prostory jsou v celku nové. Místnost, ve které probíhá praktická část jsou nově vybavené a jejich výbava se neustále mění a zlepšuje.

Nezanedbatelnou výhodou je, že teoretická a praktická výuka probíhají ve stejné budově a místnosti, kde probíhá edukační a pohybová část, jsou od sebe vzdáleny několik metrů.

3.1.3 Porterův model pěti konkurenčních sil

Potenciální noví konkurenti

Aby bylo dosaženo stejné, nebo podobné nabídky, je třeba dobrého zázemí. Studenti mají možnost navštěvovat plnohodnotné přednášky na téma zdravý životní styl od odborníků, jež se na akademické úrovni zajímají o sport, výživu i o fyziologickou stránku

věci. Zázemí, kde se provádí sportovní aktivity je moderní, s širokou nabídkou možností pro pohybové aktivity i pro aktivity z oblasti Body and Mind. Proto je pro potenciálního konkurenta velmi obtížné, nabídnout klientovi alespoň podobné podmínky. Je zde tedy mnoho důvodů, které potenciální konkurenty odradí od vstupu do nabídky.

Rivalita mezi stávajícími konkurenty

Jak bylo popsáno výše CESA VUT nemá přímé konkurenty. To ji dává možnost, pustit se i do projektů, od kterých by byl potenciální konkurent stavějící svoji nabídku především na zisku odrazen. CESA VUT s programem Fyzioprogram staví především na osvětě. Možná i proto nemá Fyzioprogram konkurenci, neboť konkurenti by měli zájem o vyšší zisk.

Smluvní síla odběratelů

Fyzioprogram má za klienty pouze jednotlivé studenty. Proto odpadá problém, že by měl jeden odběratel silnější pozici než druhý. Cena za tento program je natolik nízká, že klienti jiné takto komplexní a levné řešení nenajdou.

V případě ustálení programu a pozitivní zpětné vazby od studentů, by se kurz mohl nabízet také firmám, které by o takovýto projekt měly mít zájem, neboť je známo, že jedinci řídící se dle pokynů zdravého životního stylu jsou pro společnosti vyšším přínosem než nezdravě žijící jedinci. Takovýto program by v budoucnosti mohl být spolufinancován zdravotními pojišťovnami, neboť sport je důležitou součástí prevence.

Smluvní síla dodavatelů

Fyzioprogram je kurz nabízející vzdělávací službu a je postaven na zvláštních (neziskových) finančních základech. Fyzioprogram jako takový nemá žádného většího dodavatele, neboť nepracuje na výrobně orientovaném poli. Dodavateli jsou například energie a další náklady, které jsou započteny ve 450,- Kč.

Hrozba substitučních výrobků

Jak bylo řečeno v předcházející kapitole, nabídka obdobných projektů téměř neexistuje. V tuto chvíli lidé, kteří se chtějí na poli teorie vzdělávat, musí studovat z mnoha zdrojů, neboť knihy i časopisy zabývající se zdravým životním stylem jsou často velmi odborné, proto je třeba studovat z knih a odborných článků. Internetové zdroje obsahují až příliš informací různé kvality. Jinak není pozorováno, že by konkurenti nabízeli, nebo připravovali něco podobného.

3.2 Návrhy ke zlepšení na CESA VUT

3.2.1 Víkendový kurz Fyzioprogram

Dalším z doporučení by mohl být edukační kurz, který by probíhal pouze přes víkend a byl by v rozsahu 26 hodin. Byla by to nabídka zařazená na stránkách CESA VUT, na kartě: Veřejnost a sport, déle semináře, konference, workshopy.

CESA je akreditované pracoviště, které má akreditaci poskytovat podobné kurzy Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Kurz by byl nabízen studentům VUT i široké veřejnosti. Jako potvrzení o účasti by posloužil diplom, jež by potvrzoval absolvování kurzu, nesloužil by však jako licence, která by mohla opravňovat k vedení takového kurzu.

Nastavení ceny kurzu by spočívalo ve stanovení ceny pomocí určení nákladů.

Položka	Počet hodin	Cena	Celkem
Učebna	26 hod.	250,- Kč/hod.	6 500
Lektor	26 hod.	500,- Kč/hod.	12 500
Celkem			19 000
Režie CESA	26 hod.	20%	3 800
Celkem			22 800
DPH	26 hod.	21%	4 788
Celková cena kurzu			27 588

Tab. 6 Nový fyzioprogram

Zdroj: Vlastní zpracování

V případě, že by kurz navštěvovalo 10 klientů, byla by celková cena kurzu pro jednoho klienta 2 758,- po zaokrouhlení 2 760,-. Po rozdělení počtem hodin vyjde hodina takového kurzu na 106,- Kč. Na internetu je cena podobného kurzu 3 000,- a hodin nabízí pouze 16.

Tento kurz bude probíhat od pátku do neděle, každý den 8 přednáškových hodin. Tento rozsah je schopný pojmout všechny hodiny přednášek, jež jsou součástí Fyzioprogramu, včetně zařazení pohybové aktivity.

3.2.2 TRX - nový sport na CESA

Jako další možná alternativa pro ty, kteří hledají nové zajímavé aktivity v pohybových programech rozvíjející svalstvo celého těla, a zároveň je nyní velmi moderní, by mohl být doporučen mladý rozvíjející se sport TRX. V současnosti jde o jedno z nejžádanějších náradí a také nejvíce prodávaných.

TRX stojí na kořenech starých známých prvků závěsných tréninků. Tento trénink vymyslel Randy Hatrick jako možnost pro vojáky, jež se musí udržet v kondici, i během misí, kde nemají příliš místa a možnost vybavení. Randy Hatrick byl elitní voják americké armády a právě v ní začal na závěsném systému pracovat.

TRX znamená „Total Body Resistance Exercises“, neboli kompletní cvičení celého těla s použitím vlastní váhy. Jedná se o zapojení váhy těla jako hlavního odporu pro intenzitu tréninku. Jde o velmi jednoduchou pomůcku, která je složena pouze ze dvou pevných popruhů nastavitelné délky a madel pro ruce či pro nohy. S TRX je možné provádět nekonečné množství cviků, kdy jedinou intenzitou je úhel těla oproti závěsnému bodu a tělesná hmotnost.

Po celou dobu cvičení na TRX je vždy cvičeno pouze s váhou vlastního těla a to ve všech třech rovinách pohybu, což je neoptimálnější pro komplexní uplatnění pravidel funkčního tréninku. Intenzitu lze však také zvýšit či snížit změnou postoje cvičence oproti závěsnému bodu. Posunutí těla o pouhých pár centimetrů změní intenzitu prováděného prvku. V každý okamžik či po každém opakování si lze intenzitu velmi snadno přenastavit. TRX procvičí nejen svalové partie, které jsou zvyklé na cvičení při trénincích, ale zejména zapojí svaly o kterých cvičenci doposud nevěděli. Při provádění každého cviku je maximálně aktivováno stabilizační svalstvo a jsou zachována všechna pravidla funkčního tréninku.

TRX buduje svalovou sílu, rovnováhu, flexibilitu a aktivuje stabilizační svalstvo po celou dobu cvičení. Je určen pro cvičence všech fitness úrovní, tedy od začátečníků až po elitní sportovce.⁴⁵

3.2.3 Změny označení jídel v menze VUT

Studenti VUT mají k dispozici několik provozoven menz, bufety, kavárny, tři restaurace a dvě pizzerie. Seznam provozoven menz a jejich otevírací doba viz. Příloha 3. Podle stránek VUT už není jídelníček jen smažený řízek nebo sýr, ale nabízí široký výběr teplých jídel, zeleninových i ovocných salátů a dezertů a také jídla pro vegetariány.⁴⁶

Pro ilustraci je uvedena ukázka jídelníčku VUT v Příloze 2. 10 jídel ze 13 je živočišného původu, listový závin plnohodnotně neobsahuje tři základní složky stravy, hermelín je tučný a smažený, takže pokud student nechce jíst jídlo živočišného původu, zbývá nám sáhnout po sóje, jež je velmi často jedinou možností. A porce sójového masa po maďarsku váží 30g.

Ve prospěch hovoří změna systému, který byl nedávno zaveden. Nyní si ke každému jídlu může student zvolit jakoukoliv přílohu. V minulosti se stávalo, že k relativně zdravému jídlu byla příloha např. hranolky, takže už to zdravé nebylo. Pokud jde o nabídku bagety, nelze ji brát jako plnohodnotný oběd. V nabídce příloh je dostatečně široký výběr. V nabídce jsou i zeleninové a ovocné saláty.

Z výsledků dotazníku dále vyplývá, že konzumace zeleniny a ovoce je mezi studenty nedostačující. Více jak polovina studentů (27 studentů, 67,5 %) také uvedla, že se aktivně nezajímá o zásady zdravé stravy. Dalším návrhem, jak zlepšit životní styl vysokoškolských studentů je tedy návrh na nové označování jídel v menzách VUT. Jde o tzv. „semafor“, systém barevného označení jídel podle zásad zdravého stravování. Jídlo by bylo rozděleno do tří kategorií. První skupina, červeně označená, by označovala energeticky velmi hodnotná jídla popřípadě jídla nezdravá, kterým bychom se měli raději vyhnout. Druhou, žlutou barvou označenou kategorií, by byla jídla, jež mají nižší energetickou velikost, a jsou také zdravější, než předchozí kategorie jídel. Jejich konzumace

⁴⁵ TRX, *Vše o TRX*, [online]. [cit. 2013-05-23]. Dostupné z: <http://www.trxsystem.cz/>

⁴⁶ VUT BRNO, *Ubytování a stravování*, [online]. [cit. 2013-05-08]. Dostupné z: <http://www.vutbr.cz/zivot-na-vut/ubytovani-a-stravovani>

by však měla být omezená. Poslední skupinou jídel by byla ta, která jsou zcela v souladu se zásadami zdravého životního stylu. Tato jídla by byla označena zelenou barvou. Takovýto systém označování potravin už je běžným postupem v jídelnách některých podniků. (ABB Brno, Kolínská automobilka TPCA)

Pokud jde o praktické zavedení takového označení do provozu menzy, nabízí se jednoduchá možnost označení jídel barevnými kolečky ve sloupci na obrazovce se seznamem nabízených jídel.

Závěr

Cílem této bakalářské práce byla analýza stravovacích a pohybových návyků studentů VUT v Brně. V teoretické části práce byly vymezeny základní pojmy, které se týkají životního stylu. Analýza životního stylu studentů byla zpracována na základě dotazníku, na který odpovědělo 40 respondentů z řad studentů VUT. Na základě výsledků dotazníku bylo zjištěno, jak se studenti věnují pohybovým aktivitám a jaké jsou jejich stravovací návyky.

Dále byly splněny další úkoly práce. Na základě informací o Fyzioprogramu na CESA VUT byla sestavena SWOT analýza tohoto programu, dále analýza Marketingový mix a analýza pomocí Porterova modelu pěti konkurenčních sil.

V závěrečné části práce byly předloženy návrhy na možnosti, jak pomoci změnit životní styl vysokoškolských studentů. Jedním z těchto návrhů je zavedení nového sportu do nabídky sportovních aktivit pro studenty VUT. Jde o zajímavý sport TRX, který začíná být velmi populární a přispívá k rozvíjení a posilování svalů celého těla. Dalším návrhem je zavedení barevného označení jídel vydávaných v menze podle toho, zda splňují požadavky na zásady zdravé stravy. Toto řešení by zcela jistě přispělo k lepšímu a zdravějšímu stravování studentů, protože by pomohlo k lepší orientaci v nabídce jídel v menze. Tímto způsobem by mohli i studenti, kteří nemají dobré znalosti o zásadách zdravé výživy, zlepšit své stravovací návyky.

Literatura

Seznam použité literatury

CLARK, N. *Sportovní výživa: [obsahuje 71 receptů pro dobrou kondici a sportovní trénink]*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 352 s. ISBN 978-80-247-2783-7.

ČÁSLAVOVÁ, V. *Management a marketing sportu*. 1.vyd. Praha: Olympia, 2009. 228 s. ISBN 978-80-7376-150-9.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví, Vybrané kapitoly*. Praha: Grada Publishing a.s., 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

GRÜNWARD, R., HOLEČKOVÁ, J. *Finanční analýza a plánování podniku*. 1. vyd. Praha: Ekopress, 2007. s. 318. ISBN 978-80-86929-26-2.

CHRPOVÁ, D. *S výživou zdravě po celý rok*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2512-3.

KOTLER, P. *Marketing management*. 10. rozšiř. vyd. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0016-6.

KRAUS, J.. *Akademický slovník cizích slov*. Praha : ACADEMIA, 2001. ISBN 80-200-0607-9.

KUHN, K., NÜSSER, S., PLATEN, P., VAFA, R., *Vytrvalostní trénink*. České Budějovice: KOPP Nakladatelství, 2005. ISBN 80-7232-252-4.

KUKAČKA, V. *Zdravý životní styl*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009. 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s., 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

NOVOTNÝ, J. a kol. *Sport v ekonomice*. 1.vyd. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2011. 512 s. ISBN 978-80-7357-666-0.

POPESKO, B. a kol. *Manažerské účetnictví*. Praha : Management Press, 2010. 3. vyd. 664s. ISBN 978-80-7261-217-8.

POPESKO, Boris, *Moderní metody řízení nákladů, Jak dosáhnout efektivního vynakládání nákladů a jejich snížení*, Praha: Grada Publishing a. s., 2009. ISBN 978-80-247-2974-9.

SYNEK, Miloslav, *Ekonomická analýza*. Praha: Oeconomica, 2003. 79 s. ISBN 80-245-0603-3.

VEBER J. a kol. *Management*. 2. vydání, Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-200-0.

Internetové zdroje

DOSTÁLOVÁ, J., DLOUHÝ, P., TLÁSKAL, P. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky, Společnost pro výživu* [online]. Praha, 6. dubna 2012, [cit. 2013-04-29]. Dostupné z: <http://www.vyzivapol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>.

EUROPA. European Comission, Sport and Physical Activity, In: Eurobarometer [online]. [cit.2013-05-10]. Dostupné z: http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_en.pdf.

FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY, *Pyramida zdravé výživy*, [online]. 18. června 2003, [cit.2013-05-10]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>.

HARVARD SCHOOL OF PUBLIC HEALTH. *Food Pyramids and Plates: What Should You Really Eat?*, [online].[cit. 2013-05-05]. Dostupné z: <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramid-full-story/#dga2005>.

HUFFPOST HEALTHY LIVING. *USDA Food Pyramid Out: Is The New Food Plate Better?*, [online]. 08.03.2011, [cit. 2013-05-05]. Dostupné z: http://www.huffingtonpost.com/2011/06/02/food-pyramid-usda_n_870375.html.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Komise evropských společností: Bílá kniha o sportu*, Brusel, 2007. [online]. [cit. 2013-05-20]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu>.

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Zdravější životní styl*, [online]. [cit. 2013-04-25]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/zdravejsi-zivotni-styl>.

THE EUROPEAN FOOD INFORMATION COUNCIL. *Faktory ovlivňující výběr potravin*. In: www.eufic.org, [online]. 04/2005, [cit. 2013-05-04]. Dostupné z: <http://www.eufic.org/article/cs/expid/review-food-choice/>.

TRX, *Vše o TRX*, [online]. [cit. 2013-05-23]. Dostupné z: <http://www.trxsystem.cz/>.

VUT BRNO. *Fyzioprogramy*. [online]. [cit. 2013-05-08]. Dostupné z: <http://www.cesa.vutbr.cz/sport/80-fyzioprogramy>.

VUT BRNO. *Sport*. [online] [cit. 2013-05-08]. Dostupné z: <https://www.vutbr.cz/zivot-na-vut/volny-cas-a-sport>.

VUT BRNO. *Ubytování a stravování*. [online]. [cit. 2013-05-08]. Dostupné z: <http://www.vutbr.cz/zivot-na-vut/ubytovani-a-stravovani>.

VUT BRNO. *Vše o CESA*. [online]. [cit. 2013-05-08]. Dostupné z: <http://www.cesa.vutbr.cz/>.

WIKIPEDIE. *Index tělesné hmotnosti*. In: cs.wikipedia.org [online]. [cit. 2013-05-09]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Index_tělesné_hmotnosti.

Seznam obrázků

Obr. 1	Model české nutriční pyramidy	16
Obr. 2	Rozsah BMI	18
Obr. 3	Jak často vykonávají sportovní aktivity občané států Evropské Unie	19
Obr. 4	Využití metody SWOT při koncipování strategií	22
Obr. 5	Porterův model pěti konkurenčních sil	23
Obr. 6	Úrovně nákladů v rámci kalkulace	30
Obr. 7	Typový a retrográdní kalkulační vzorec	31
Obr. 8	Otázka č. 4: Jak často sportujete ?	34
Obr. 9	Otázka č. 5: Kolik času týdně věnujete sportovním aktivitám?	34
Obr. 10	Otázka č. 6: Jakým sportovním aktivitám se nejvíce věnujete?	35
Obr. 11	Otázka č. 7: Na jaké úrovni se věnujete sportovním aktivitám?	36
Obr. 12	Otázka č. 14: Kolik zeleniny týdně sníte?	38
Obr. 13	Otázka č. 15: Kolik ovoce týdně sníte?	38

Seznam tabulek

Tab. 1	Tabulka 1 – Rozsah BMI	18
Tab. 2	Motivace k přihlášení do kurzu o zdravé výživě	40
Tab. 3	Druhy Fyzioprogramů a jejich obsah na CESA VUT	42
Tab. 4	SWOT analýza, silné a slabé stránky Fyzioprogramu	44
Tab. 5	SWOT analýza, příležitosti a hrozby Fyzioprogramu	44
Tab. 6	Nový fyzioprogram	49

Seznam rovnic

BMI = $\frac{\text{hmotnost}}{\text{výška}^2}$	18
--	----

Seznam příloh

Příloha 1 – dotazník

Příloha 2 – ukázka jídelníčku v menze VUT, Čas aktualizace dat: 15.5.2013 11:21:44

Příloha 3 – seznam provozoven menz na VUT a otevírací doba